- نظام غذائب (1800 سعر حرارب، 1460 ملغم صوديوم، 3000 ملغم بوتاسيوم، 1325 ملغم فسفور ) :
- الفطور: تفاحة + 90 غم خبر أبيض + بيضة مسلوقة + قطعة جبنة بيضاء حلوة ( بحجم علبة الكبريت) + 2 ملعقة صغيرة زيت زيتون .
  - وجبة خفيفة: كوب حليب قليل الدسم + تفاحة .
  - الغداء: كوب ونصف خضار مطبوخة + كوب أرز مفلفل + 90 غم لحمة حمراء او فخدة دجاج .
    - وجبة خفيفة : حبة أجاص .
- العشاء: 2 رغيف خبز ابيض صغير + 2 ملعقة كبيرة لبنة + 2 ملعقة زيت زيتون صغيرة + شرحات خضار طازجة .



- تناول أي نوع من الأرز الأبيض مسموح بالكميات التي يحتاجها جسم المريض حوالي كوب إلى كوب إلى كوب ونصف ، لكن دون الخضار الموضوعة على الأرز .
  - ينصح بتقليل كمية المقلوبة والقدرة قدر الامكان لإحتوائها على كمية دهون وزيوت عالية .
    - استخدام طرق تقليل البوتاسيوم
- الابتعاد عن الخضار الورقية الخضراء جميعها مثل الملوخية والسبانخ والخبيزة ، لكن ممكن تناول الخس.
  - استبدال الأرز البني وخبز القمح بالأرز الأبيض والخبز الأبيض.
  - الابتعاد عن صلصة البندورة لإحتوائها على كمية كبيرة من البوتاسيوم .
    - · تناول محاشي الباذنجان والكوسا بأي كمية بدون شوربة اللبن .
      - الابتعاد عن القلى قدر الإمكان.
      - تقليل كمية السوائل قدر الإمكان.
- يفضل تقطيع الخضار الى قطع صغيرة وسلقها ، ثم التخلص من ماء السلق للتخفيف من البوتاسيوم .
  - يفضل تناول صدر الدجاج بدل الفخدة .